

<<健康时报精华本>>

图书基本信息

书名：<<健康时报精华本>>

13位ISBN编号：9787111399414

10位ISBN编号：7111399412

出版时间：2012-11

出版时间：机械工业出版社

作者：健康时报社

页数：208

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<健康时报精华本>>

### 内容概要

《健康时报》是由人民日报社主办的一份健康生活服务类周报，以“健康生活”为核心内容，以“做中国人的健康顾问”为己任，贴近生活，面向百姓，服务群众，融新闻性、实用性、服务性于一体，突出主流声音，传播健康的知识和理念，引导大众追求健康的生活方式，在百姓中享有很高的知名度和美誉度，是我国健康生活服务类报纸中受众量最大、影响力最强的报纸之一。

每走过一年，《健康时报》总是硕果累累，刊发、积淀了大量防病、治病、指导健康生活的文章。但由于报纸不易保存的特点，不能满足读者对健康保健知识长久收藏和经常翻阅的需求。

为将“中国人的健康顾问”做到家，《健康时报》将持续推出精华本。精华本以保留报纸原始风貌和内容精华为宗旨进行编排，去除了广告和时效性较强的新闻时讯类内容，囊括了报纸中实用的、权威的生活保健知识和医药资讯。

《健康时报系列丛书：健康时报精华本（总第840-865期）》是《健康时报》出版刊物的精华选集，内容包括《健康时报》2011年7-9月（总第840-865期）的健康知识与新闻大盘点、热门养生知识、医疗专家访谈，浓缩了该季度精华文章，综合了养生、饮食、心理、医药等各方面的健康知识，以及当时关注的健康新闻焦点，针对女性、儿童、老人等各种人群，所选文章集中体现了知识性、服务性与实用性。

## 书籍目录

前言第一篇 健康生活篇第1章 新闻·调查 / 2 看天气防过敏 / 2 皮蛋可清热泻火 / 2 洪昭光：像心脏一样工作 / 2 夏季颈椎最娇贵 / 3 颈椎保养三部曲 / 4 厨房里的防癌图 / 4 护好人体金三角 / 5 五岁内孩子运动十字诀 / 5 夏天为孩子常备4杯水 / 6 八成骨折适合看中医 / 6 喝水，多少人知错不改 / 7 吃好三种防病餐 / 8 过半职业人群抑郁 / 8 步行锻炼易犯的三个错 / 9 频繁跌倒或是老年痴呆先兆 / 9 3D眼镜测出眼睛问题 / 10 雷雨天要防三种险 / 10 35岁后前列腺应该“年检” / 11 防癌饮食要“一日三掺” / 11 喂一天奶等于慢跑一小时 / 11 今年的暑湿感冒最难缠 / 12 不长个时就要开始抗衰老 / 12 勾兑醋、发酵醋区别在哪 / 13 胃病要从口腔治起 / 13 打太极拳可缓解纤维肌痛 / 13 跟权威专家学吃果蔬 / 14 今秋“贴膘”不吃肉 / 15 四大穴位降服“秋老虎” / 15 燕窝可用银耳代替 / 16 秋后暑湿有四苦 / 16 每天运动15分钟能多活3年 / 16 初秋锻炼的4A原则 / 17 儿童护肺唱响五部曲 / 17 七成鱼翅汞超标 / 18 给孩子的护齿套餐 / 18 办公族要有“多动症” / 18 身边四面潜伏的重金属 / 19 头皮健康亟须管理 / 19 减盐？专家也犯愁 / 20 下午3点给大脑加加油 / 21 排便牢记两个三 / 21 坐地铁勤做“加减法” / 22 狼吞虎咽更易大腹便便 / 22 秋雨过后“三温暖” / 23 牙齿需要“4S”维护 / 23 用支架进入“高铁时代” / 24 近九成国人尿检中含双酚A / 25 护膝要会“量力而行” / 25 第2章 饮食 / 27 鸡身上五样最好别吃 / 27 苦瓜不苦有四招 / 27 一周瘦身七色水果 / 27 有种蔬菜也叫穿心莲 / 28 夏日排毒有三杰 / 28 看食物排行学健康吃法 / 29 一周保健六款点心 / 30 在家做个“裸烹”者 / 31 三个治贪凉腹泻的饮食方 / 31 详解健康少林餐 / 32 蛋奶粥果是完美早餐 / 33 日啖荔枝三百颗，不好 / 33 专家的三款消暑茶 / 33 久坐族多吃“洗肠草” / 34 小暑大暑上蒸下煮 / 34 健康喝好三杯酒 / 35 老人孩子常吃全息食物 / 35 饭前饭后的舒服招 / 36 开胃用好调味“四君子” / 37 两全其美：洋葱拌番茄 / 37 学学五色养生招 / 37 长夏多喝两款水 / 38 胆固醇高？宜常饮红茶 / 38 有黑眼圈？喝两白一红 / 38 喝汤促长个 鱼汤最佳 / 38 对付便秘三狠招 / 39 “好吃”不如“吃好” / 40 抓住“好时机” / 40 两多两少解秋乏 / 41 每日饮食蔬果要占半 / 42 变废为宝有妙招 / 42 秋补“润当道” / 43 漂亮五官吃出来 / 44 从早到晚的开胃小食 / 45 喝酸奶记住五句话 / 45 胃不好试试三款食疗粥 / 46 秋天就来尝三鲜 / 46 从小到老的防胖饮食 / 47 教你三个养胃方 / 47 眼疲劳肿胀多吃豌豆尖 / 48 嘴唇干流鼻血，吃点南瓜蒸肉 / 48 专家教你健康吃肝 / 48 山茶油是“月子宝” / 49 调血压血脂 煎服花生壳 / 49 芝麻叶酒缓头晕 / 49 水果还是应季的好 / 49 压锅豆腐更入味 / 50 四食疗方解决换季问题 / 50 十一，让肠胃松口气 / 51 常吃养心草补钙又防晒 / 51 蜂蜜专家咋喝蜜 / 51 土豆减肥一日三餐 / 52 营养专家都爱汤 / 52 第3章 生活 / 54 好姿势调理病秧子 / 54 擦伤了贴贴鸡蛋膜 / 54 晨练桩功气血通 / 55 夏天饮料自己做 / 55 培养专注力记住6+2 / 56 食品添加剂不是毒药 / 56 莫让三伏天成加湿器 / 57 三招防久坐头晕 / 57 夏日炎炎护肤要严 / 57 大明星的催眠招 / 58 白癜风患者更要防晒 / 59 薄荷是种天然止痛剂 / 59 头痛——夏季都市病 / 59 防皮炎，吃芒果后洗脸 / 60 按太白穴消胃胀 / 60 勤动脚踝护心脏 / 60 湿热天不做苔藓人 / 60 划皮肤查猩红热 / 61 中医减压有高招 / 61 时泻时秘需补脾 / 62 三类人少吃蒜 / 62 三招治打嗝 / 62 莫扎特早逝或因日晒不足 / 63 健康牢记“黄金点” / 63 止痒试试天然“药汁” / 64 孩子选太阳镜先查视力 / 64 后脑勺长白发或肾虚 / 64 夜里睡不好按穴来催眠 / 65 大暑小暑吃什么 / 65 防皱要有联合军团 / 65 纱布湿敷缓解晒伤 / 66 “百部”泡汤灭虱子 / 66 清新口气调五脏 / 66 护肤给洗脸水加点“料” / 66 别让你的抑郁“发芽” / 67 三招甩掉“健忘症” / 67 高温天要防“疯狂的石头” / 68 每人身体里都有医生 / 68 体质不好茶来调 / 68 国外防菌有“铜墙铁壁” / 69 十名医生最实用的就医经 / 69 一年吃掉上亿盒止痛药 / 70 腰椎报警的6个信号 / 71 职场新人小肚子易长膘 / 71 给你的黑头加点盐 / 72 人体自带小药箱 / 72 二两瓜子相当于一两油 / 72 调理小毛病有省钱方儿 / 73 不是所有药都用白水服 / 73 酸倒牙嚼核桃仁 / 73 冷水冲腕可提神 / 74 5分钟搞定男人“面子” / 74 男女保健侧重不同 / 74 长夏养生有“三怕” / 75 秋乏，红花当归泡泡脚 / 75 凌晨咳嗽按太渊穴 / 75 夏秋相交最要防鼻炎 / 75 三款药茶护嗓子 / 76 下楼梯比上楼梯伤关节 / 76 想年轻？各国都有新花样 / 76 初秋要捂三个部位 / 77 有哮喘做做呼吸操 / 77 吃月饼吃出胆结石 / 78 赶走失眠杀手有土法子 / 78 防颈肩痛，选对椅子 / 78 20岁看好你的腰 / 79 养生老话不全对 / 80 手指操还有五动作 / 80 不要“鸭梨”要轻松 / 80 在家自己查查体 / 81 血管也需要锻炼 / 82 四动作提示儿童散光 / 82 蔬果面

膜让你水嫩到“家” / 83 三步挽救晒黑肤 / 83 热敷保健：护眼聪耳健脑 / 83 秋季清补喝三汤 / 83 40岁是老花眼分水岭 / 84 药外敷治痛经 / 84 疲劳焦虑补铁镁 / 85 秋燥咳嗽分温凉 / 85 搬新家查查过敏原 / 85 健康午睡也分级 / 86 喷香水助身心健康 / 86 盛豆浆别用保温杯 / 86 有些嗓子疼别喝胖大海 / 86 第4章 心理 / 87 夏季失眠多是焦虑 / 87 不想上学：或许是回避型人格 / 87 学习差：或是感统失调 / 87 遇到压力，别太当回事 / 87 学太多：可诱发多动症 / 88 是谁关上了孩子的心门 / 88 双相抑郁：青少年高发 / 89 孩子多动或因焦虑 / 89 考拉族：睡觉未必减压 / 89 压力越大越上瘾？ / 89 污染也可让你患抑郁症 / 90 焦虑症：中年后更易复发 / 90 患心理疾病男女有别 / 90 你会给心灵排毒吗 / 91 抑郁症女性易中风 / 91 瑜伽可治疗精神疾病 / 91 职场午餐：吃的是社交 / 91 抑郁情绪不等于抑郁症 / 92 别让固执误人生 / 92 沉溺负面回忆更伤身心 / 92 灰度男人最需要自我认同 / 92 吃出来的好心情 / 93 留意身边的幸福小偷 / 93 防秋季抑郁多晒多睡 / 94 第5章 中医 / 95 夏季多吃“消暑花” / 95 夏枯草治小儿热疹 / 95 无故涕泪横流要补肾 / 95 压人迎穴防治高血压 / 96 夏果食疗学几招 / 96 自己调杯养生茶 / 96 瓷勺+橄榄油刮痧可降压 / 97 夏日沐浴有良方 / 97 夏季喝茶要成双 / 97 健康细腰穴中求 / 98 泡脚可治红眼病 / 98 人有五大“黄金穴” / 98 天热胃胀喝点薄荷茶 / 99 灭火气试试刮痧 / 99 不要几种药物一起吃 / 99 盛夏要做好三件事 / 99 突发急症按压双关穴 / 100 凉茶喝多少 脾胃说了算 / 100 热水泡脚除“湿邪” / 101 把自己“捏”漂亮 / 101 清热解毒话金银花 / 102 易生气，炒点白芍吃 / 102 初秋“脚踩两只船” / 102 拍打足三里，脾胃更健康 / 103 个子矮，捏捏脊 / 103 血压低，中药泡泡脚 / 103 打嗝不停用小茴香热敷 / 103 脾气大，按揉合谷穴 / 103 外出旅游备藿香正气丸 / 104 口腔溃疡喝甘草泻心汤 / 104 防秋燥，朝盐水晚蜂蜜 / 104 体虚，打通三机关 / 104 急性咽炎试试针灸 / 105 秋季养肺“多退少补” / 105 秋季来时鸭满席 / 105 刚柔相济对付胆囊炎 / 106 秋天除过敏找三穴 / 106 牙龈出血的食疗方 / 107 第6章 两性 / 108 可乐杀精避孕很不靠谱 / 108 壮阳食品逐个试 / 108 男人警惕四种汗 / 109 夏季前列腺也会“感冒” / 110 三招防“谢顶” / 110 治少弱精：先活血化瘀 / 110 你应该知道的男人穴 / 110 性爱没有公式 / 112 怀孕前查查BMI / 112 防醉酒，喝酒前吃点肉 / 112 男人瘦腰 试试背贴墙 / 113 三种食疗方防前列腺炎复发 / 113 男人养生分段走 / 113 素食者大多性欲低 / 114 肾亏症候群：焦虑过度 / 114 牙不好或影响性福 / 115 解乏强肾 练练颤抖功 / 115 肾功能减退多养气 / 115 “娘娘腔”多是内分泌失调 / 115 慢性前列腺炎可对症自疗 / 116 男人多汗大多性欲低 / 116 家庭软暴力 婚姻受内伤 / 116 想怀孕 排卵前同房 / 117 查前列腺增生做三项检查 / 117 第7章 健身 / 118 营养专家聊运动 / 118 单掌擎空 四肢拱桥 / 118 内分泌专家聊运动 / 119 运动姿势有讲究 / 119 最安全的运动是啥样 / 120 康复科专家聊运动 / 120 夜晚健身练啥好 / 121 体验日本减腹招 / 122 寻找健身排忧法 / 122 体验新广播操大变身 / 123 最保健的工间操 / 124 爬墙练肩 骑车练膝 / 124 三种运动伤不起 / 125 想发泄，来运动 / 126 三步走瘦了40斤 / 126 第8章 老人 / 128 教中风老人学说话 / 128 心与肾是患难兄弟 / 128 慢性腹痛做个肠镜检查 / 128 帕金森老人多豆少肉 / 128 急性肠炎注重饮食调养 / 129 老人疝气术后防复发 / 129 老年人失眠要综合治 / 129 上海老人爱“劈硬柴” / 129 心脏不好少喝冰水 / 130 老年胆囊结石能手术吗 / 130 怎样检查脉搏 / 130 有痛风 护脚八注意 / 131 常耳鸣 查个心电图 / 131 两招可防肌肉衰减 / 131 有些心绞痛因颈椎引起 / 131 失眠了，别依赖安神药 / 131 弯腰驼背可能是隐性骨折 / 131 偏头痛试试热水泡手 / 132 治脱发先要挖病根 / 132 便秘多是“冷秘” / 132 防白内障多吃绿 / 132 看失眠要说清全身不适 / 133 睡着了为何拳打脚踢 / 133 五招识别健忘与痴呆 / 133 有胃溃疡少吃山楂 / 133 胃肠病有七个信号灯 / 134 飞蚊症要做眼科检查吗？ / 134 口腔溃疡“灭火”有技巧 / 134 嘴唇火辣或是更年期作怪 / 134 心脏不好 最宜下午三点锻炼 / 135 腰痛可能是内脏毛病 / 135 镶牙要综合考虑 / 135 治突发耳背 一周内效果佳 / 135 骨折后慎服钙片 / 136 小肠气尽早手术 / 136 耳鸣用助听器“一箭三雕” / 136 老人更要关注骨健康 / 136 短期消瘦警惕5种病 / 137 睡觉流口水有原因 / 137 面瘫的自我训练 / 137 简简单单最养生 / 138 发发小脾气有利健康 / 138 老人做好“三个一” / 138 咳得太狠会晕厥 / 139 白内障术后干眼好解决 / 139 老胃病别长期喝粥 / 139 痔疮防治有小窍门 / 140 平衡胃酸 延缓衰老 / 140 老人防睡眠性头痛 / 140 “七情困扰”可致颈肩痛 / 140 第9章 婴幼儿 / 141 止哭闹：幽默最有效 / 141 玩出了汗别马上洗澡 / 141 暑假最火三门诊 / 141 “酱心独具”宝宝餐 / 142 集中整治小痱子 / 143 小窍门应对常见病 / 143 护皮肤，穿纯棉 / 143 小歪脖暑期高发 / 143 摔跤后，可别抱着睡 / 144 带孩子要舍得花时间 / 144 一周吃遍全世界 / 145 爱吓唬的妈妈很失败 / 145 “三看一数”辨肺炎 / 146 反复发烧：查查孩子的关节 / 146 宝宝拉肚子十大原因 / 146 那些可有可无的婴儿用品 / 147 推七节骨治腹泻和便秘 / 148 抱得太多，脊柱错位 / 148 微量元素食补单 / 149 孩子三个小小青春

期 / 149 孩子就是不长记性 / 150 第10章 女性 / 151 更年期潮热吃点阿胶 / 151 美容养颜四汤饮 / 151 坚决不做垂女人 / 151 游泳让女性更有魅力 / 152 夏季女人重要三部位 / 152 防副乳 一护二揉三自查 / 153 预防尿失禁 产后很关键 / 153 出现晒斑快冷敷 / 153 瑜伽也能助塑臀 / 153 孕妇喝点红绿汤 / 153 七细节缓解痛经 / 154 有氧运动最防衰老 / 154 抓住受孕好时节 / 154 女人太瘦伤健康 / 154 防贫血,喝喝中药粥 / 155 情绪化女人最易干巴巴 / 155 天凉要给予子宫保暖 / 155 第二篇 疾病防治篇 第11章 医院·医药 / 158 部分乙肝可停药 / 158 吃药“烧心”四招应对 / 158 眼科大夫的过敏自疗 / 159 关节首次脱位就要治 / 159 止痛药也可致过敏 / 159 老人补钙常犯三个错 / 160 鼻炎爱找一老一少 / 160 有炎症只能选一种药 / 160 双腿肿胀还要看血管科 / 160 吃复方丹参躲开四类药 / 161 视力矫正要讲“真金白银” / 161 中暑高烧,别吃退烧药 / 161 牙不齐4岁开始治 / 161 中西PK治痔疮 / 162 尿检前停服三类药 / 162 祛火先喝汤再吃药 / 162 给强直病友的4点建议 / 163 缺钙并非只是腰腿痛 / 163 用早孕试纸记3个数 / 164 抗生素服用有三不宜 / 164 高温防中暑 八类人需注意 / 164 小儿疾病或与家教有关 / 165 美白牙齿选啥方法 / 165 少让药物刺激肝脏 / 166 做个“敏筛”找出致敏物 / 166 拿不起放不下或是焦虑 / 167 类风湿关节炎要抓紧治 / 167 耳朵用药细细数 / 168 戴矫治器每天刷4次牙 / 169 人体肠道是个细菌库 / 169 打鼾呼呼吸血压节节高 / 169 5分钟内别喝水 / 170 内镜有啥功效 / 170 脊柱疾病要会带病生存 / 171 别对激素药摇头 / 172 哪些病适合看神经外科 / 172 精神疾病是“变色龙” / 173 种颗牙齿的前前后后 / 173 “封闭针”有适应症 / 174 把受伤的腰建成比萨斜塔 / 174 新法治腕管综合征 / 175 秋天治脚气好得快 / 175 听听你的胃怎么说 / 176 边缘型人格障碍:缺乏安全感 / 176 第12章 心脑血管 / 177 冠心病患者养生四部曲 / 177 脑动脉硬化:眼睛有先兆 / 177 高血压患者防“温水煮蛙” / 177 六成高血压患者对盐敏感 / 177 阿司匹林:晚上吃效果好 / 178 血压高经常踢踢脚 / 178 补充微量元素护心脏 / 178 降压达标才是硬道理 / 178 五类人群重点查血脂 / 178 医生主动找患者治胸痛 / 179 血脂高巧吃肉 / 179 无症状低血压不必太在意 / 179 野菊花降压有“三最” / 180 减心压可降血压 / 180 “高枕无忧”或是心衰信号 / 180 冠心病患者血压要低10毫米汞柱 / 180 降压试试这些外治法 / 180 静脉曲张也会遗传 / 181 高血压患者写写日记 / 181 夜猫子要防血黏度增高 / 182 心脏猝死常发生在睡梦中 / 182 餐桌上有降压高手 / 182 高血压患者留意颈咽部炎症 / 183 血压高先别忙吃药 / 183 散步微微出汗最好 / 183 常“醉饭”当心高黏稠血症 / 183 年轻人常头痛防脑血管畸形 / 184 记住十大“护心法则” / 184 过度疲劳有危险信号 / 184 患脑卒中后半数会抑郁 / 184 中老年人头晕要重视 / 185 第13章 癌症 / 186 乳腺癌患者巧吃粗粮 / 186 四类人口腔易癌变 / 186 皮肤是肿瘤的晴雨表 / 186 看身体冷热定食谱 / 187 六成前列腺癌骨头先疼 / 187 胃癌发展有个路线图 / 188 别在床头放电器 / 188 防癌记住三类维生素 / 188 肿瘤成形至少要10年 / 189 另类的防癌方 / 189 帮化疗患者算笔账 / 189 贲门癌术后不能喝水 / 190 吃出来的淋巴瘤 / 190 乳腺癌治疗需“个案管理” / 191 放疗患者有张“脸谱” / 191 治肿瘤别强求高精尖 / 192 治肝癌三疗法比一比 / 193 查肠癌时间有不同 / 194 骨转移有个线路图 / 194 给放化疗不适支几招 / 195 世界一半肝癌患者在中国 / 195 宫颈癌术后排尿不畅咋办 / 196 第14章 糖尿病 / 197 脚上有事 神经惹祸 / 197 空腹血糖易波动 / 197 打胰岛素要慢慢加量 / 197 平时可测四个点血糖 / 197 两招应对餐后高血糖 / 198 调饮食减饥饿感 / 198 控好血糖记住五个关键点 / 198 护肾抓好两个关键点 / 199 牛奶豆浆轮着喝 / 199 糖尿病爱缠四类人 / 199 酷暑降糖注意吃喝睡 / 200 糖友降脂记个顺口溜 / 200 孩子防糖从5岁开始 / 201 贪凉易伤肾 / 201 父亲用黄连素治糖尿病 / 201 糖尿病白内障患者治疗眼底是关键 / 202 护脚做好12345 / 202 餐桌上就有“胰岛素” / 203 每天刷牙别盲目 / 203 缓解骨质疏松喝红茶 / 203 随身带胰岛素别超4周 / 204 总热量达标 糖友啥都能吃 / 204 防感染打好心理战 / 205 皮肤也要抗糖 / 205 内脏脂肪会潜伏 / 206 面对糖尿病得有好心态 / 206 糖友保护腰背四法则 / 207 老人低血糖更隐蔽 / 207 小糖友可选两种控糖药 / 207 高糖龄要防骨关节病 / 208 两招识别糖尿病 / 208

## &lt;&lt;健康时报精华本&gt;&gt;

## 章节摘录

“大家都知道一年有四季，但在中医里，还有第五个季节”，讲座一开始，杨昱的话就勾起了大家的好奇心。

中医将这段“夏未去、秋未至”的时节称作“长（音zhang）夏”。

长夏和春、夏、秋、冬一起“完整”地构成了一年的季节。

那我们该怎么度过这个湿热的长夏时节呢？

就让国家二级营养师杨昱告诉你吧。

一怕湿滞 这段时间，不是大太阳，就是倾盆而来的大暴雨，暑热和雨水的双重“夹击”让水汽蒸腾，湿气很容易就缠身了。

“小心：我们穿的衣服也是湿气上身的一条途径。

”杨昱提醒，衣服没有干透，千万不要急着收到柜子里；内衣裤、尤其是老人和小孩的衣服要在有阳光、通风的地方彻底晾干，以免湿气上身。

二怕脾困脾 堪称是人体中运化食物和水液的一员“大将”，然而一物降一物，它很容易就被黏滞的湿气困住。

长夏时节，人容易出现腹胀、食欲不振、倦怠等症状，这些症状就是“湿困脾”导致的。

杨昱建议，可以每天吃些苦味和酸味的食物，如苦瓜、酸杏等，消暑又养脾。

冬瓜、薏米、鲫鱼、红小豆等有利于化解体内湿热，也可适当多吃。

淋雨后最好喝些红糖姜水，帮助驱除体内湿寒之气。

三怕心神不宁 湿热的天气很容易就让人口干舌燥、尿黄心烦。

在这种越热越烦、越烦越热的天气中，宁神静气尤为重要。

“最好是有事可做，令精神不空虚；其次是心平气和，不受外界不良情绪干扰”，杨昱说，健走、慢跑、瑜伽和太极拳等运动，既能让人身心放松，又能排汗除湿，是长夏时节不错的健身护心方法。

健康时报实习记者董蕊 秋乏，红花当归泡泡脚 （总第855期） 秋天来了，天气多变，很多人会有不适从而产生疲乏感。

北京中医药大学东方医院按摩理疗科主任医师付国兵推荐大家此时不妨泡泡脚。

中医认为，秋季是泡脚养生的好时节。

脚底是全身经络起止的汇聚处，常用热水泡脚有舒经活络、改善血液循环的作用。

泡脚时可根据身体状况，在泡脚水里适当加点中药。

秋季感到疲乏的话，可用红花、当归煎水，然后加些热水来泡脚，舒筋活血效果好。

入睡前泡一下，能消除疲劳，有助睡眠。

红花有活血化淤、散寒、通络的功效。

当归被称为补血圣药，行气活血的作用好。

泡脚的同时还可自己搓搓脚心，脚热了，进而小腿热了、全身的血液循环通畅了，肌肉中的代谢废物就能迅速排出体外，从而缓解疲劳。

泡脚用的中药都要事先煎煮，每味药一般取10g左右，加水3000毫升，开始先以大火煎煮，再以小火煮，需煮大约半小时，最后得药汤大约2000毫升。

泡脚时，建议用较深、底部面积较大的木质桶，能让双脚很舒服地平放进去，让水一直浸泡到小腿。

水温在40摄氏度左右比较适宜，要随时添加热水。

需注意，中药泡脚一定不能用金属和塑料盆，否则药液有效成分会损失一部分。

.....

## <<健康时报精华本>>

### 编辑推荐

《健康时报》是由人民日报社主办的一份健康生活服务类周报，以“健康生活”为核心内容，以“做中国人的健康顾问”为己任，贴近生活，面向百姓，服务群众，融新闻性、实用性、服务性于一体，突出主流声音，传播健康的知识和理念，引导大众追求健康的生活方式，在百姓中享有很高的知名度和美誉度，是我国健康生活服务类报纸中受众量最大、影响力最强的报纸之一。

《健康时报精华本(总第840-865期)》(作者健康日报社)是《健康时报》出版刊物的精华选集，内容包括《健康时报》2011年7~9月(总第840~865期)的健康知识与新闻大盘点、热门养生知识、医疗专家访谈，浓缩了该季度精华文章，综合了养生、饮食、心理、医药等各方面的健康知识，以及当时关注的健康新闻焦点，针对女性、儿童、老人等各种人群。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>